

Роспотребнадзор напоминает, что в повседневной жизни школьника очень важно соблюдать режим дня. У ребёнка, соблюдающего правильный режим, вырабатываются условные рефлексы, и каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей. Это помогает ему легко переключаться из одного состояния в другое. Чёткий режим дня помогает правильно сбалансировать рабочую деятельность и отдых, что очень важно для растущего ребёнка и его здоровья.

Основное влияние на состояние здоровья школьника оказывают режим питания, количество и качество сна, двигательная активность (прогулки на свежем воздухе, подвижные игры), наличие или отсутствие правильно организованного рабочего места.

Режим питания

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только что и сколько мы едим, но и в какое время и как часто.

Для школьников требуется 5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.

Завтрак дома 7.30 – 8.00

Горячий завтрак в школе 11.00 – 11.30

Обед в школе 12:30-13:00 или дома 14.00 – 14.30

Полдник 16.30 – 17.00

О рекомендациях по организации режима дня для школьников

Автор: Гаврин О.С.
25.03.2021 10:14

Ужин 19.00 – 19.30

Прием пищи

Время

Часть дневного рациона

Первый завтрак

7.00

20%

Второй завтрак

10.00

15%

Обед

13.00

О рекомендациях по организации режима дня для школьников

Автор: Гаврин О.С.
25.03.2021 10:14

40%

Полдник

16.00

10%

Ужин

19.30

15%

Завтрак

Завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, потому что в это время он наиболее активно работает. Завтрак должен быть плотным и обязательно должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное.

В качестве питья лучше всего предложить какао – наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность какао сопоставима с калорийностью сыра), можно использовать и чай.

Обед

Во время обеда человек съедает большую часть суточной нормы пищи. Обед состоит из трех или четырех блюд, обязательно включает в себя горячее первое блюдо – суп.

В качестве закуски можно использовать свежие овощи или овощи с фруктами. Свежие овощи обладают сокогонным эффектом – следовательно, подготавливают желудочно-кишечный тракт ребенка к восприятию более калорийных блюд. В зимнее время года можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, зеленый горошек (консервированный).

Первые блюда – овощные супы, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, фасоли, бобов, супы с клецками, молочные супы.

Для приготовления вторых блюд, расходуется как правило, суточная норма мяса, птицы или рыбы.

Свежие фрукты или соки, ягоды – наиболее подходящее третье блюдо. При отсутствии свежих фруктов можно использовать консервированные соки, плодовоовощные пюре, компоты из сухофруктов.

Хлеб – высококалорийный продукт, содержащий большинство необходимых человеку питательных веществ.

Полдник

Желательно использовать в полдник свежие фрукты или ягоды. Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочный напиток и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.)

Ужин

На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные продукты, так как богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Предпочтительны на ужин разнообразные запеканки (особенно творожные), сырники, ленивые вареники.

Здоровый сон

Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (примерно на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. Ведь при недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия:

- Ложиться спать и вставать в одно и то же время. Не стоит даже на время дистанционного обучения сдвигать привычные часы сна.
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.
- Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

Примерные нормы ночного сна для школьников:

О рекомендациях по организации режима дня для школьников

Автор: Гаврин О.С.
25.03.2021 10:14

В 1–4 классе — 10–10,5 часа, в 5–7 классе — 10,5 часа, в 6–9 классе — 9–9,5 часа, в 10–11 классе — 8–9 часов.

Двигательная активность

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают в процессе социализации в коллективе сверстников.

Организация рабочего места школьника

Правильно организованное рабочее место школьника и условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье.

Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.

Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке),

О рекомендациях по организации режима дня для школьников

Автор: Гаврин О.С.
25.03.2021 10:14

ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.

Кроме того, правильно подобранная мебель — один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.

Немаловажную роль играет и организация рабочего места школьника, в том числе с использованием компьютера, поскольку проведение занятий с применением персональных ЭСО является неотъемлемой частью учебного процесса.

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране видеодисплейного терминала, на уроке не должна превышать:

- для обучающихся в 1-2 классах – 20 мин

- для обучающихся в 3-4 классах – 25 мин

- для обучающихся в 5-9 классах – 30 мин

- для обучающихся в 10-11 классах – 35мин

Оптимальное количество занятий с использованием компьютеров в течение учебного дня для обучающихся 1-4 классов составляет 1 урок, для обучающихся в 5-8 классах - 2 урока, для обучающихся в 9-11 классах - 3 урока.

О рекомендациях по организации режима дня для школьников

Автор: Гаврин О.С.
25.03.2021 10:14

При работе на компьютере для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений.

Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета)