



Когда спать, когда вставать, когда работу начинать...

(памятка для учащихся и учителей общеобразовательных учреждений по режиму дня школьника)

Дорогой друг!

Помни! Правильно построенный и постоянно соблюдаемый режим дня - это обязательный закон жизни учащегося!

Знай, что сохранение высокого уровня работоспособности в процессе занятий, предупреждение развития утомления и переутомления в период школьного обучения имеет большое значение для сохранения твоего здоровья!

Из чего складывается режим дня?

- утренняя гимнастика и гигиенические процедуры
- правильное чередование труда и отдыха
- учебные занятия в школе и дома
- регулярное и достаточное питание
- отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе
- полноценный сон

Утренняя гимнастика способствует правильному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Целесообразно родителям заниматься вместе с детьми. В зарядку необходимо включать упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Выполнять их можно с гимнастической палкой, скакалкой, мячом, эспандером. Продолжительность занятий для учащихся начальных классов 8-10 минут, старших – 20-25 минут. Количество упражнений и число повторений надо увеличивать постепенно. Дыхание свободное, глубокое и ритмичное.

Чередование труда и отдыха очень важно для сохранения работоспособности на высоком уровне.

- Выработай в себе привычку выполнять отдельные элементы режима дня в одно и то же время (подъем – отбой, прием пищи, выполнение домашних заданий, прогулка и т.д.).
- Используй свое рабочее время сообразно своим интересам (чтение, рисование, музыкальные занятия, конструирование, вышивание, просмотр телепередач, работа с компьютером). Продолжительность такой деятельности должна составлять не более 50 минут в день для учащихся 1-2 классов и не более 1,5 часов для учащихся остальных классов.
- Выполняй физкультминутки и гимнастику для глаз.

Предупреди утомление!

Используй рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики для глаз, особенно после работы за компьютером:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. *Повторять 4-5 раз.*
2. Крепко зажмурить глаза, считая до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). *Повторять 4-5 раз.*
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить за глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. *Повторить 4-5 раз.*
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. *Повторить 4-5 раз.*
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. *Повторить 4-5 раз.*

Питание - один из факторов, обеспечивающих нормальный рост, развитие и способность к эффективному обучению учащихся.

- Соблюдай режим питания: интервалы между приемами пищи должны быть не более 4-х часов.
- Принимай пищу не менее 4-5-х раз в день. Обязательно завтракай дома, не исключай горячий завтрак (полдник) в школе, регулярно обедай и ужинай, на ночь принимай стакан кисломолочного продукта.
- Питайся разнообразно, чтобы пища удовлетворяла потребности организма в белках, жирах, углеводах, энергии, витаминах и минеральных веществах: в рационе питания должно быть больше мяса, рыбы, молока, овощей и фруктов, а в целом углеводов должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров.
- Знай, что для роста и развития имеет значение объем блюд: в зависимости от возраста учащегося он составляет: овощное или молочное блюдо – 250-300г; каша – 240-280г; салат, булочка – 50г; первое горячее блюдо – 400г; блюдо из мяса и рыбы – 75-100г; гарнир – 150-200г; напитки, фрукты – 200г.

Отдыхай активно на свежем воздухе в подвижных играх, езде на велосипеде и пр. Свежий воздух - это мощный оздоровительный фактор. Общая продолжительность пребывания на воздухе должна составлять: в младшем школьном возрасте не менее - 3-3,5 часа, в среднем - 2,5-3 часа, в старшем - 2,5.

Здоровый сон очень важен для здоровья школьника.

- Возьми за правило в одно и то же время вставать (в 7.00 час) и ложиться спать (в 21.-21.30 час. - в 22.00-22.30 час. в зависимости от возраста).
- Борись с недосыпанием! При недостатке сна снижается внимание и работоспособность, появляется раздражительность, вспыльчивость, депрессия. В результате ухудшается успеваемость и накапливается утомление. Продолжительность сна у детей 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.
- Регулярно проветривай комнату, в т.ч. перед сном. По возможности спи при открытой форточке.