

Рекомендации о распорядке дня школьника

После летних каникул многим детям приходится адаптироваться к новому распорядку дня. Летом ребята отступают от привычного режима, выбирая более продолжительный сон, долгие прогулки, отказываются от обеда и ложатся спать не по расписанию.

Соблюдение определенного распорядка в соответствии с возрастом способствует профилактике переутомления.

Распорядок дня - чередование умственного труда с отдыхом, физической активностью и выполнением повседневных задач.

Это необходимо для того, чтобы сил ребенка при дозированном распределении хватало на все виды деятельности. Один из наиболее важных результатов соблюдения режима дня - улучшение когнитивного развития. Под когнитивными навыками понимают основные навыки, которые мозг использует, чтобы думать, учиться, читать, запоминать, рассуждать, фокусировать внимание.

Когда у детей есть установленный и закрепившийся распорядок дня, они чувствуют себя комфортно и безопасно. Это помогает им более эффективно и спокойно справляться с задачами, а также со стрессовыми ситуациями.

Режим дня способствует формированию самостоятельности детей. Детям лучше знать порядок действий: что и зачем следует сделать в течение дня. Отработанный режим дня помогает ребенку контролировать ситуацию и быть самоорганизованным.

Распорядок также помогает детям выработать важные здоровые привычки - чистку зубов, подъем и засыпание приблизительно в одно и то же время ежедневно.

Правильно организовать режим дня ребёнка возможно только с помощью взрослого.

Ниже приведены некоторые данные, ориентируясь на которые можно помочь ребёнку распланировать день:

Утро: установите постоянное время для подъема, помните, что детям нужно 9-10 часов сна каждую ночь, чтобы быть в лучшей форме, чистить зубы и успеть съесть здоровый завтрак.

Детям нужен отдых после школы, чтобы не произошло переутомления: выделите время для полноценного перекуса, сделайте небольшой перерыв для игр, а затем определенное количество времени для выполнения домашнего задания.

Первоклассникам организуйте дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Поручайте повседневные дела, соответствующие возрасту вашего ребенка, например помогать накрывать стол, кормить домашних животных и убирать в своей спальне.

Обратите внимание на питание ребёнка. Оно должно быть регулярным (4-5 раз):

- 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

- ужин 19.00 – 19.30

- между приемами пищи должны быть промежутки не более 3,5 - 4 часов, питание должно быть сбалансированное,

- ребенок должен есть сидя за столом, медленно пережевывая пищу,

- научите ребёнка отдавать предпочтение здоровой пище, игнорируя фастфуд, сладости и газированные напитки.

Помните про двигательную активность, она необходима ребенку для полноценного физического развития. Приветствуется любая двигательная активность: прогулки, игры на свежем воздухе.

Одинаковое время отхода ко сну и достаточное количество часов сна каждую ночь очень важны для здорового развития мозга.

Перед сном:

- хорошо проветрите детскую спальню,

- после 19 часов - спокойное время (ограничьте просмотр телевизора, гаджетов, прослушивание музыки в наушниках, любую эмоциональную деятельность),
- сформируйте «ритуал» отхода ко сну: пусть дети принимают ванну / душ, выбирают одежду на следующий день, читают книгу,
- обозначьте время отхода ко сну (в одно время каждый день)

Родители! Именно от вас зависит то, каким будет режим дня ребенка и будет ли он его соблюдать. Формируйте здоровые привычки уже в раннем возрасте. Это поможет вашему ребенку стать самостоятельным и стрессоустойчивым, а также без труда достигать поставленные цели.

** Информация подготовлена с использованием материалов с использованием сайта ФБУЗ «Федеральный центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора*