Рекомендации по режиму дня для школьника

Начался новый 2022 – 2023 учебный год. Сегодня школьники испытывают большие нагрузки в школе: новые предметы, более интенсивные способы обучения, олимпиады, внеклассные занятия и т.д. Поэтому современному школьнику требуется правильный режим дня.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. Режим дисциплинирует ребенка, помогает быть собранным. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение всего дня, как в школе, так и дома. Нужно научить ребенка планировать и контролировать свой режим дня: просыпаться и засыпать в одно время, даже в выходные и праздничные дни, делать утреннюю гимнастику, чистить зубы дважды в день, заботиться о чистоте своей одежды, комнаты.

Важно правильно организовать режим дня школьника после школы. Приступать к выполнению домашнего задания рекомендуется через 1-2 часа после школы, так как необходимо время на отдых для восстановления сил. Желательно это время проводить на свежем воздухе. Благоприятное время для приготовления уроков — 15-16 часов. Для учебных занятий дома школьник должен иметь постоянное рабочее место, соответствующее его росту и хорошо освещенное. Совершенно недопустимо делать уроки, лежа на диване, при включенном телевизоре. Во время приготовления уроков должны быть устранены все помехи, особенно источники громкого шума. Нежелательно выполнять домашние занятия перед сном. Рекомендуется готовить уроки с легких заданий и переходить к наиболее трудным. Для восстановления работоспособности через каждые 30 минут необходим перерыв. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отводить 1,5-2 часа, средних классов - 2-3 часа, старших классов 3-4 часа.

Вечерние часы обязательно должны быть свободными и посвящены отдыху. Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). Младшим школьникам настоятельно рекомендуется ограничить просмотр телевизора до 45 минут в день. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе.

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00.

Проведение занятий с применением персональных электронных средств обучения является неотъемлемой частью учебного процесса. Поэтому, немаловажную роль играет и организация рабочего места школьника, в том числе с использованием компьютера. Монитор компьютера или экран ноутбука должен располагаться прямо перед глазами, на расстоянии 60-70 см таким образом, чтобы его верхний край находился на уровне глаз или чуть ниже. Освещение не должно создавать блики на поверхности монитора. Мебель должна соответствовать росту ребёнка. Необходимо сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора 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.

Во время работы за компьютером важно помнить о гимнастике для глаз и других физических упражнениях. Во внеучебный период за компьютером можно проводить время не чаще 2 раз в неделю: для учеников 2–5 классов – не более 60 мин., для 6 классов и старше – не более 90 мин.