

Рекомендации по режиму дня школьника, нормам сна, отдыха, работы за компьютером

С началом нового учебного года школьникам снова предстоит справляться с многочисленными нагрузками. Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни ребенка, поскольку правильно организованный распорядок дисциплинирует ребенка, помогает ему быть собранным и активным в течение всего дня. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает им привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу.

Режим дня детей и подростков в соответствии с возрастными особенностями включает следующие обязательные элементы:

1. Правильное питание. В режиме дня должно быть организовано питание не менее 4-5 раз в день с интервалами между приемами пищи не более 3,5-4 часов. Рацион должен быть сбалансирован по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Следует избегать острого, жареного, колбас, фаст-фуда, газированных напитков.

2. Организация сна. Должно быть определено точное время подъема и отхода ребенка ко сну. При организации сна необходимо учитывать возрастные нормы суточной потребности детей во сне: для детей 6-7 лет - 11 часов; 8-9 лет - 11-10,5 часов; 10 лет – 10,5-10 часов; 11-12 лет - 10-9 часов; 13-14 лет – 9,5-9 часов; 15 лет и старше – 9-8,5 часов. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью 2 часа. Подъем детей после ночного сна рекомендуется проводить не ранее 7 часов утра. Отход ко сну детям младшего школьного возраста рекомендуется организовать не позднее 21-00 ч., детям среднего и старшего школьного возраста в 22.00 - 22.30 ч. Полезно хорошо проветривать помещение перед сном

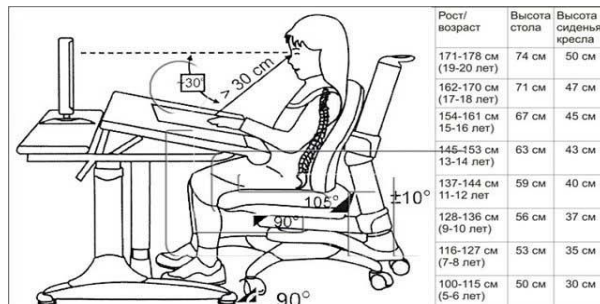
3. Личная гигиена и утренняя гимнастика. После ночного сна в режиме дня должна быть предусмотрена утренняя зарядка продолжительностью не менее 15 минут. Личная гигиена детей должна включать в себя утренний и вечерний туалет (в том числе чистка зубов), мытье рук перед едой и по мере необходимости. Утренний туалет в режиме дня предусматривается не менее 20 минут, который рекомендуется совмещать с закаливающими процедурами.

4. Учебные занятия в школе и дома. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели. Рекомендуемый объем максимально допустимой учебной нагрузки в течение дня:

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков;
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков;
- для обучающихся 5-6 классов не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

Важно правильно организовать рабочее место школьника в образовательной организации и дома. 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), 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.



Оптимальное соотношение высоты стола и стула

Занимаясь в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать. 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.

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.

Нормы работы за компьютером и выполнения уроков: 2-3 классы – 1,5 часа, 4-5 – 2 часа, 6-8 классы – 2,5 часа, 9-11 классы – 3,5 часа.

5. Рекомендации по нормам работы школьников за компьютерами

Современное обучение сопряжено с работой на персональном компьютере. Кроме того, многие дети проводят досуг за компьютерными играми. Длительная 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.

6. Подготовка домашних заданий. Для обучающихся затраты времени на подготовку уроков не должны превышать: во 2 - 3 классах - 1,5 часа; в 4 - 5 классах - 2 часа; в 6 - 8 классах - 2,5 часа; в 9 - 11 классах - до 3,5 часа. Между учебными занятиями и началом приготовления домашнего задания должен быть предусмотрен перерыв 2-2,5 часа для отдыха, прогулки. Обучение в 1-м классе проводится без домашних заданий.

7. Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе. В режиме дня двигательная активность должна составлять для младших школьников - до 50% дневного времени (3-3,5 часа в день), а для старших школьников - до 30% (2,5 часа в день).

Длительность просмотра телепередач детей младшего школьного возраста рекомендуется не более 1 часа в день, среднего и старшего школьного возраста - 1,5 часа. Внеурочные занятия с использованием персонального компьютера рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся в 2 - 5 классах не более 60 мин.;
- для обучающихся в 6 классах и старше - не более 90 мин.