

## Как организовать режим дня школьника?

В преддверии нового учебного года Роспотребнадзор предлагает рекомендации по организации режима дня для школьников. В новом 2016-2017 учебном году будет работать более 48,9 тысяч школ, в которых станут обучаться 14,6 миллионов детей. По состоянию на 07.08.2016 в первый класс зачислено 1,8 миллионов первоклассников, это составляет 12,8% от общего количества школьников, планируемых к обучению в 2016-2017 учебном году. По сравнению с прошедшим учебным годом число первоклассников увеличилось на 150 тысяч детей.

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим, и негативные симптомы, скорее всего, исчезнут сами.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность.

Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: лечь спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

### **Примерные нормы ночного сна для школьников:**

В 1–4 классе — 10–10,5 часа, 5–7 классы — 9,5–10 часов, 6–9 классы — 9–9,5 часа, 10–11 классы — 8–9 часов. Первоклассникам рекомендуется организовать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

### **Рабочий стол**

Правильно организуйте рабочее место школьника — 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), 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.

Работая 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.

### **Школьный ранец**

Очень важно (особенно в младших классах) также правильно подобрать школьный ранец. Основные критерии: широкие, регулируемые по длине ремни с амортизирующими прокладками, жёсткая недеформируемая спинка. Портфели и ранцы ученические должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов.

Вес ранца не должен превышать: для учащихся начальных классов — 700 г, для учащихся средних и старших классов — 1000 г.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1–2 классов — 1,5 кг, 3–4 классов — 2 кг, — 5–6 — 2,5 кг, 7–8 — 3,5 кг, 9–11-х — 4 кг.

В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один — для использования на уроках в общеобразовательной организации, второй — для приготовления домашних заданий.

### **Питание**

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определённых требований. Прежде всего, это соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними. Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часов. Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание.

При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

### **Игры и прогулки**

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. Как правило, грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.

### **Полезные советы родителям**

Уважаемые папы и мамы! Помните, что внимание — один из самых важных психических процессов. Внимание является важной составной частью результативности учебной деятельности вашего ребенка. Для того, чтобы ваш ребенок был внимательным, старайтесь помочь ему тренировать его внимание.

В основе внимания лежит интерес. Чем интереснее и разнообразнее будут игры и забавы, которые вы предлагаете ребенку, тем больше шансов развить произвольное внимание ребенка. Развивая внимание своего ребенка, учитывайте круг его увлечений. Отталкиваясь от его увлечений, привлекайте его внимание к другим процессам и явлениям, связанным с его увлечениями. Постоянно тренируйте внимание своего ребенка. Используйте для этого прогулки на свежем воздухе, поездки, походы, любую возможность.

Развивая внимание ребенка, не назидайте и не фиксируйте его неудачи. Больше внимание обращайтесь на достигнутые им успехи. Стимулируйте интерес к развитию внимания собственным примером и примерами из жизни других людей. В семейном кругу демонстрируйте достижения ребенка по развитию собственного внимания. Наберитесь терпения, и не ждите немедленных, успешных результатов. Используйте специальную литературу, которая поможет вашему ребенку достичь успехов.

## **«Чтобы ребёнок слушался».** **Советы А.С.Макаренко**

Чтобы ребёнок вас слушался, нужно следить за тем, чтобы Ваше распоряжение удовлетворяло следующим требованиям:

Оно не должно отдаваться со злостью, с криком, с раздражением, но не должно быть похоже на упрашивание.

Оно должно быть посильным для ребёнка, не требовать от него слишком трудного напряжения.

Оно должно быть разумным, т.е. не должно противоречить здравому смыслу.

Если распоряжение отдано, то оно должно быть обязательно выполнено.

Там, где Вы должны требовать, никаких теорий не должны разводить и добиваться выполнения Ваших требований.

### **Советы родителям первоклассников**

Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.

Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге. Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для отдыха.

### **Советы родителям учеников младших классов**

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу. Помогите ребенку наладить процесс приготовления домашнего задания. Сюда входит и организация рабочего места, уточнение распорядка дня, определение последовательности приготовления уроков. Приступать к домашнему заданию лучше через час-два после возвращения из школы. Ни в коем случае не давайте ребенку дополнительных домашних заданий.

### **Советы для родителей, имеющих детей среднего и старшего школьного возраста**

Обязательно поговорите с ребенком серьезно. Выясните, что беспокоит его в связи с посещением школы. Встретьтесь с учителем, возможно, он расскажет вам причину беспокойства. Это может быть ученик, запугивающий вашего ребенка, или дети, которые насмеются над ним, или неуспеваемость. Внезапное изменение в поведении ребенка может быть связано с обстановкой дома. Если такая проблема существует, не пытайтесь обманывать ребенка, говорите ему правду, но не вдавайтесь в подробности. Скажите ребенку, что вы сами разберетесь с проблемами, а его задача ходить в школу и успешно учиться. Ребенок должен знать, что каждый день в школе не может быть идеально хорошим и спокойным. Объясните ребенку, что ему самому придется решать возникающие проблемы, и вы всегда ему в этом поможете. Постарайтесь напоминать ребенку интересные и веселые случаи, которые произошли с ним в школе. Это его поддержит. Хвалите его за старания. Благодарите учителей за преподавание, хорошее отношение к детям, это

настроит человека доброжелательно к вашему ребенку. Ребенок, которого дома постоянно ругают и наказывают, может дойти до крайней степени беспокойства и вследствие этого ничего не удерживать в памяти.

Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в досуг. Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Говорите с ребенком тактично, избегайте резких выражений. Никогда не обсуждайте с ребенком недостатков учителя. Лучше объясните, как тяжело ему работать, указав этим на то, что учитель такой же человек, как и все остальные, и может устать и быть раздраженным. Поговорите с учителем без претензий, скорее всего, вместе вам легче будет найти выход. Не запускайте ситуацию. Не ждите, когда пламя конфликта заденет администрацию школы. Разрешите ситуацию в самом начале. Найдите стимул (только не деньги), чтобы ребенок старался успешно заниматься. Улучшайте его самооценку. Говорите, что у него многое получится. Договоритесь с учителями, чтобы ваш ребенок мог показать свои знания именно в определенный момент перед всем классом. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ваш ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: "С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься". Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. Позвольте вашему ребенку встретиться с отрицательными последствиями своих действий. Только тогда он будет взрослеть и становиться "сознательным"

### **Советы родителям выпускников**

Не нужно препятствовать во время подготовки к экзаменам встречам вашего ученика с друзьями, привычным занятиям спортом. Все это необходимо. Не позволяйте злоупотреблять кофе, так как он усиливает тревожное состояние, особенно у неуверенных в себе детей. В первую очередь ребенку необходима ваша поддержка, знание, что он любим вами, несмотря ни на какие обстоятельства. Помогите ребенку обрести уверенность в своих силах, а в случае неуспеха найти запасные варианты.

### **Советы родителям гиперактивных детей**

В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах. Избегайте постоянных слов «нет» и «нельзя». Говорите мягко, сдержанно, спокойно. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Для укрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (напр., чтение, работа с конструктором).

Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должны соответствовать этому распорядку. Избегайте по возможности скопление людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером.

Избегайте беспокойных, шумных приятелей. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия