Значение режима дня школьника для правильной организации труда и отдыха в домашних условиях.

**Режим дня школьника** — это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

В основу правильно организованного режима дня
школьника должно быть положено строгое, совершаемое в определенной последовательности чередование различных видов деятельности и отдыха, т. е. различных элементов режима.

Строгое соблюдение режима дня повышает работоспособность школьника, предохраняет организм от переутомления, укрепляет здоровье и обеспечивает повышение успеваемости учащихся. Создается возможность за сутки успеть многое сделать при сохранении высокой работоспособности и хорошего здоровья.

Рационально организованный режим дня предусматривает наличие основных режимных моментов, правильное чередование труда и отдыха и определенную продолжительность каждого элемента режима. Режим дня здоровых школьников строится с учетом возраста, особенностей деятельности нервной системы, как системы, ведущей и регулирующей основные жизненные процессы. Чем младше школьник, тем менее совершенна его нервная система, тем меньше ее выносливость к нагрузке, тем быстрее наступает утомление. Поэтому в режиме дня младших школьников большее место должно быть отведено для отдыха нервной системы и уменьшена дневная нагрузка. Особое внимание нужно обратить на организацию жизни первоклассников. Как показали специально проведенные наблюдения и исследования врачей и педагогов, центральная нервная система 7-летних детей обладает рядом функциональных особенностей — неустойчивостью внимания, повышенной возбудимостью и быстрой утомляемостью. Кроме того, этот возраст является переходным от детского сада с его режимом к школе, где предъявляются большие требования к организму в отношении нагрузки.

В связи с этим в первых классах уменьшена учебная нагрузка, учебный день ограничен четырьмя уроками; предусматривается сокращение продолжительности уроков до 35 минут, введение внутри урока переключения с одного вида деятельности на другой: с чтения на письмо, с письма на рассматривание, введение в урок микропауз в виде физкультминуток. В преподавании широко используется наглядный метод обучения, так как для детей младшего возраста характерно преобладание образного, конкретного восприятия.

В семье также необходимо строить домашний режим с учетом особенностей детей 7-летнего возраста. Нельзя заставлять ребенка долго заниматься одним и тем же видом деятельности, например, длительно писать, читать, лепить или рисовать. Занятия должны продолжаться не более 15—20 минут, после чего следует переключить внимание ребенка на что-либо другое, сделать несколько наиболее простых физических упражнений или провести небольшую игру. Легкая истощаемость центральной нервной системы детей 7-летнего возраста требует и более продолжительного пассивного отдыха в виде сна. Сон для 7-летних школьников должен быть не менее 12 часов в сутки, при этом 1 час лучше отводить на послеобеденный сон.

Основным видом деятельности школьников является учебная работа в школе и дома. В школе определенная продолжительность занятий устанавливается соответственно возрастным особенностям. На основании специально проведенных исследований предложена следующая продолжительность приготовления домашних заданий: для школьников 1-го класса — 45 минут —1 час, 2-го класса —1 — 1,5 часа, 3—4-го класса —1,5 — 2 часа, 6—7-го класса — 2—2,5 часа и 8-го класса — 3 часа.

Наиболее целесообразно сделать перерыв между учебными занятиями в школе и началом приготовления уроков дома продолжительностью не менее 2,5 часов, при этом большую часть перерыва школьники должны гулять или играть на открытом воздухе в игры, дающие умеренную физическую нагрузку. После перерыва, приема пищи и отдыха учащиеся могут выполнять домашние задания. Во время выполнения домашних заданий необходимо устраивать перерывы для среднего и старшего возраста через каждые 45 минут, а для младшего возраста — через 30—35 минут. За время 5—10-минутного перерыва нужно проветрить комнату, встать, сделать несколько простых дыхательных гимнастических упражнений.

Для приготовления домашних заданий каждый школьник нуждается в определенном постоянном и удобном месте за общим или специальным столом. Определенные часы и постоянная обстановка стимулируют внимание, и учебный материал усваивается успешнее. Рабочее место должно быть удобным, а это возможно только в тех случаях, когда размеры стола и стула соответствуют росту учащегося. Только при соблюдении этого важного условия можно добиться правильной позы школьника при выполнении домашней работы.

Дома полезно привлекать детей к посильному физическому труду, приучать убирать свою постель, аккуратно складывать одежду, чистить свою обувь. Школьник должен следить за порядком на своем рабочем месте, где он готовит домашние задания, содержать в порядке книги, тетради, игрушки. Помимо работ по самообслуживанию, школьников следует привлекать к некоторым работам по обслуживанию семьи. Младшим школьникам 7—9 лет могут поручаться проветривание, подметание комнат, поливка цветов, сервировка обеденного стола. Школьники 10—13 лет должны уметь произвести мелкий ремонт своей одежды, мыть посуду и т. п, с 14-летнего возраста подростки могут выполнять полную уборку помещения, садово-огородные работы, работу по уходу за домашними животными и др. Школьникам старшего возраста доверяют уход за младшими братьями и сестрами.

Все это способствует воспитанию ценнейших качеств человека — трудолюбия, добросовестного отношения к труду, умения ценить и уважать чужой труд, правильно распределять свое время, дисциплинированности, настойчивости в достижении поставленной цели.

Одним из существенных элементов режима дня учащегося является отдых. Наилучшим активным отдыхом для школьников, у которых основным видом деятельности является умственная сидячая работа, считается подвижная деятельность, особенно полезная в условиях пребывания детей на свежем воздухе. Чистый, свежий воздух оказывает большое оздоровительное влияние на организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает сопротивляемость к инфекции. Школьники могут заниматься в одной из спортивных секций при школах, или в юношеских спортивных школах. Родители должны всячески поддерживать желание учащихся заниматься спортом, так как это способствует укреплению здоровья и вместе с тем положительно сказывается на воспитании таких черт характера, как коллективизм, взаимопомощь, упорство в достижении цели. Общая продолжительность пребывания на воздухе должна составлять не менее 3—З,5 часов для младших школьников. и не менее 2—2,5 часов для старших школьников.

Некоторое время должно быть отведено и для свободно избранной деятельности детей, сообразно их индивидуальным интересам и способностям — чтение художественной литературы, рисование, музыка и др. В течение дня для этого младшим школьникам надо 1 — 1,5 часа. Большую роль в правильном росте и развитии детского организма играет питание, достаточно калорийное, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики с последующими водными процедурами и оканчиваться вечерним туалетом и отходом ко сну. В результате длительного бодрствования в течение всего дня происходит утомление клеток коры головного мозга и, чтобы они могли снова хорошо работать, им необходим отдых — сон.

Продолжительность сна для школьников 8—9 лет должна быть не меньше 10,5 —11 часов, 10 — 11 лет — 10 часов, , 12 — 15 лет — 9 часов и для учащихся более старшего возраста — 8—8,5 часов.

Детям ослабленным, быстро утомляющимся, рекомендуется дополнительный дневной сон в течение часа. Учащиеся должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час, а старшие — в 22 часа, самое позднее — в 22 часа 30 минут.

Время перед сном школьник должен проводить в спокойных играх и занятиях. Шумные игры, споры, рассказы, вызывающие сильные эмоциональные переживания, мешают быстрому засыпанию и нарушают глубину сна.

Перед сном следует проветрить помещение; хорошо, если температура воздуха в комнате будет не выше 16—18.

В экзаменационный период особенно строго надо следить за созданием благоприятной внешней обстановки для занятий с соблюдением всех гигиенических требований.

В выходные дни и каникулы режим дня школьника должен отличаться от обычного тем, что значительно больше времени должно быть предоставлено для пребывания на воздухе, для посещения кино, театров, музеев и т. п. Одной из полноценных и увлекательных форм отдыха являются экскурсии, туризм.

Правильно организованный режим дня обучающихся в каникулы является основой полноценного отдыха и способствует полному восстановлению работоспособности детского организма.