

Режим дня школьника

Режим - одно из ведущих условий и фактор сохранения и укрепления здоровья ребенка. Соблюдение режима обеспечивает работоспособность ребенка в течение дня.

Работоспособность - способность человека развить максимум энергии и, экономно расходуя её, выполнять работу качественно и эффективно. Работоспособность в значительной мере зависит от особенностей биологического ритма человека. В зависимости от времени суток выделяют так называемых "голубей", "жаворонков" и "сов".

Утомление - это совокупность изменений, происходящих в организме в период выполнения работы и приводящих, в конце концов, к невозможности её продолжения. Утомление - защитная функция организма, предохраняющая организм от истощения. Некоторое утомление, усталость полезны для тренировки и повышения функциональных возможностей организма. Состояние утомления характеризуется: временным снижением работоспособности - ребенок начинает все делать медленно, с видимым усилием, нередко на лице (лбу, переносице, подбородке) появляются капельки пота, жалобами на усталость, внешним нарушением осанки, рабочая поза за столом становится "увядшей", падает качество работы - хуже подчёрк, выразительность в чтении текста и т.п.

Причины часто проявляющегося утомления у детей:

- не правильное питание, условное или фактическое голодание;
- недосыпание;
- состояние предболезни или последствие только что перенесенного заболевания.

Составляющие режима школьника дома:

- оптимальный двигательный режим
- рациональное питание;
- выполнение домашних заданий - во 2-4 классах не более 2 часов, в 5-8 классах - не более 3 часов, в старших классах - 3,5 часа;
- внеклассная и внешкольная работа;
- занятия по интересам;
- закаливание и личная гигиена;
- сон - 1 класс - 11-12 часов в сутки;
- во 2-4 классах - 10-11 часов;
- в старших классах не менее 8 часов.

материал с сайта <http://www.ishlei-rcheb.edu.cap.ru/?t=hry&eduid=4539&hry=../4384/45493>