

Как восстановить режим дня после летних каникул.

Снова наступает новый учебный год, и для правильной организации учебного процесса очень важно наладить режим дня ребенка – школьника после летних каникул.

Роспотребнадзор напоминает, что детей нужно готовить к школе заранее, так как успешная учеба зависит от многих факторов жизни школьника.

Режим дня — это грамотное распределение периодов сна, бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, учебного процесса, иных видов деятельности и досуга детей и подростков в период учебы. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение всего дня, как в школе, так и дома.

Сон. Большое значение для сохранения здоровья школьника имеет правильно организованный сон, его качество и количество. После длительных летних каникул важно приучить детей ложиться и вставать всегда в одно и то же время. За 2-3 часа до сна ограничивать различного рода эмоциональные нагрузки – просмотры фильмов, телепередач, шумные игры, игры в компьютере, минимизировать время использования гаджетов и прочее. Рекомендуются вечерние прогулки на свежем воздухе перед сном, прием душа, ванн, чтение художественной литературы, последнее, в свою очередь, имеет немаловажное гигиеническое значение, так как оно переключает учащихся от напряжённой умственной работы на уроках и оказывает, как свидетельствуют наблюдения врачей и педагогов, благоприятное воздействие на нервную систему. Важно так же перед сном проветривать комнату (помещение). Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии.

Гигиенические, оздоровительные процедуры. День школьника должен начинаться с утренней гимнастики и водных процедур. Утренняя гимнастика, продолжительностью в 10-15 минут, снимает сонливость и «заряжает» организм бодростью и энергией на весь день.

Питание. Культура питания формируется в семье. Ребенка обязательно нужно приучать завтракать. Завтрак – это залог здоровья и хорошего настроения. В целях профилактики авитаминозных состояний рекомендуется включать в ежедневный рацион детей и подростков больше свежих овощей, зелени, фруктов. Отдавать предпочтение свежеприготовленной домашней пище, нежели фастфудам.

Досуг. Очень важно ограничивать, минимизировать время, которое ребенок уделяет современным техническим средствам. Вред, который может нанести детям использование гаджетов - это зависимость от гаджетов, нарушение сна, перевозбуждение и влияние на психику. Можно уделять время для просмотра телевизионных передач и работе (игре) на компьютере, но при этом рекомендуется соблюдать гигиенические правила: смотреть телевизор или играть на компьютере не чаще 4-5 раз в неделю (время непрерывного нахождения у экрана - не более 30-60 минут). Не следует забывать о пользе отдыха и прогулки на свежем воздухе, а также свободно избранной деятельности детей, в соответствии с их индивидуальными интересами.

Грамотно организованный режим дня школьника будет благоприятно сказываться на его самочувствии, здоровье, настроении и успеваемости в школе.

Берегите здоровье своих детей, мотивируйте их к получению знаний, к желанию посещать школу и к достижению успехов!