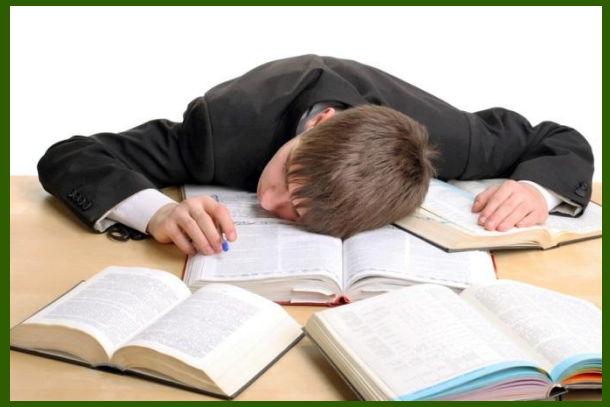
Презентация на тему: «Режим дня и гигиена школьника»

Суточный режим

- *В понятие "суточный режим" входят длительность, организация и распределение в течение суток всех видов деятельности, отдыха и приемов пищи. Рационально построенный и организованный режим является важным фактором, обеспечивающим своевременное и гармоничное физическое и психическое развитие детей и подростков, оптимальный уровень работоспособности, а также предупреждает развитие утомления и повышает общую сопротивляемость организма.*

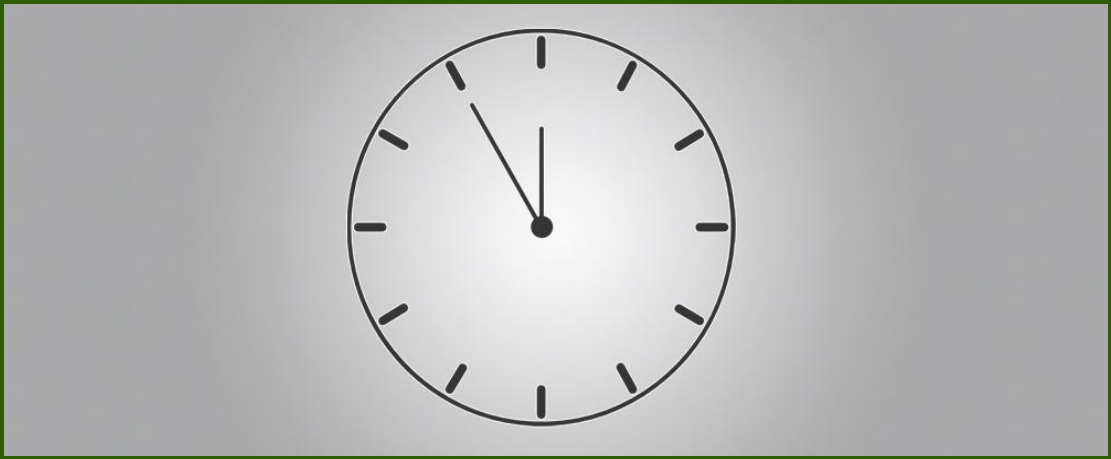
В режиме дня современных школьников наблюдаются такие проблемы:

- *отмечается снижение продолжительности ночного сна до 5-7 часов,*
- *недостаточность пребывания на свежем воздухе (до 1 часа),*
- *низкая двигательная активность,*
- *значительное увеличение продолжительности времени работы с компьютером и просмотра телепередач (до 3-6 часов) [3, 6].*
- *В связи с началом раннего обучения и его интенсификацией аналогичные отклонения отмечаются и в режиме дня дошкольников, формируя функциональные и другие нарушения в состоянии здоровья.*



Основные принципы построения режима дня:

- *его строгое выполнение,*
- *недопустимость частых изменений,*
- *постепенность перехода к новому режиму воспитания и обучения.*



Основные компоненты режима дня школьника:

- *сон;*
- *пребывание на открытом воздухе (прогулки);*
- *воспитательная и учебная деятельность;*
- *игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);*
- *самообслуживание, помощь семье;*
- *приемы пищи;*
- *личная гигиена.*

Сон

- *Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья. Полноценный ночной сон важен и для дошкольников, и для школьников, так как известно, что именно в этот период происходит перевод информации из кратковременной (оперативной) памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности и психического развития. Время отхода ко сну в зависимости от возраста и класса обучения рекомендуется в пределах от 20:30 до 22:30 часов.*

Возраст	Продолжительность сна (часы)		
	Дневного	Ночного	Суммарно
3-4 года	2,5	10	12,5
4-5 лет	2	9,5	11,5
5-6 лет	1,45	9,45	11,3
6-7 лет	1,25	9,45	11,3
7-10 лет	-	10-11	10-11
10-12 лет	-	9-10	9-10
12-14 лет	-	9-9,5	9-9,5
14-17 лет	-	8-9	8-9

Пребывание на открытом воздухе

- *Пребывание на открытом воздухе (прогулки) - наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности. Пребывание на воздухе для школьника желательно разделить на несколько частей: до приготовления уроков, после них и перед сном. Общая продолжительность активного отдыха на воздухе меняется по возрастным группам: в младшем школьном - 3-3,5 часа, в среднем - 2,5-3 часа, в старшем - 2-2,5 часа.*

Воспитательная и учебная деятельность

- *При построении рационального режима занятий следует учитывать биоритмы функционирования организма ребенка. У большинства здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга и работоспособность определяются в утренний период - с 8:00 до 12:00 часов и вечерний - с 16:00 до 18:00 часов. В соответствии с периодами подъема и спада активности должен строиться и режим обучения школьника. Основными составляющими режима должны быть школьные занятия, которые регламентируются учебным планом, и домашние занятия по подготовке к урокам.*

Время на самообслуживание, помощь семье

- *Как дома, так и в школе учащиеся могут и должны оказывать посильную помощь в уборке помещений, уборке посуды, поливке растений, уходу за младшими детьми и др. Обучение самообслуживанию и привлечение к общественно полезному труду необходимо начинать с первых лет пребывания в школе. Продолжительность такой работы учащихся 1-4-го классов должна составлять не более 30 минут, 5-8-го классов - 40 минут, 9-11-го классов - 1,5 часа. Ко всем видам труда учащиеся могут быть допущены лишь с учетом их состояния здоровья.*

Игровая деятельность и отдых по собственному выбору

- *способствует формированию у детей положительных эмоций, индивидуальных склонностей и развитию творческих способностей;*
- *должна быть собственным выбором ребёнка (чтение литературы, занятие музыкой, рисованием, спортом, общественной работой);*
- *ей должно отводиться время в утренние часы до завтрака, во время прогулок в первой и второй половинах дня, после дневного сна и вечером перед сном;*
- *игры должны быть разнообразными, индивидуальными и групповыми, ролевыми, дидактическими, подвижными.*

- *Учащийся может в свободное время заниматься в кружках и спортивных секциях (однако не рекомендуется участие более чем в двух кружках), для младших школьников оно должно составлять 1-1,5 часа, для средних и старших школьников - 1,5-2,5 часа.*

Работа за компьютером

- *Необходимо помнить, что просмотры телевизора и работа на компьютере создают условия для значительной нагрузки зрительного анализатора.*
- *Следует воспитывать в детях привычку делать перерывы в работе на компьютере: каждые 15-20 минут для младших и 20-25 минут для старших школьников.*
- *Общее время просмотра телепередач и работы за компьютером не должно превышать 1,5 часа для младших школьников и 2 часа для школьников средних классов.*

Приемы пищи

- *В понятие режим питания входит строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними, рациональная в физиологическом отношении кратность приемов пищи, правильное распределение количества и качества пищи по приемам.*
- *При несоблюдении интервалов между приемами пищи нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит. Дошкольники и школьники без отклонений в состоянии здоровья должны принимать пищу 4-5 раз в день с интервалом в 3,5-4 часа.*
- Есть необходимо не торопясь, при этом тщательно пережевывая, а также во время еды школьник не должен отвлекаться и разговаривать.
- *Ужинать ребенок должен за 1-1,5 часа до сна, а непосредственно перед сном полезно предложить ему стакан молока или кефира.*

Личная гигиена школьника

- Личная гигиена школьника включает в себя правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Некоторые правила личной гигиены школьника

- *Ребенка необходимо приучать каждое утро умывать лицо, руки, шею, чистить зубы. Умываться также необходимо и после прогулки.*
- *Вечером, перед сном, следует принять водные процедуры и одеть чистое белье.*
- *Особого ухода требуют руки, а также ногти на пальцах рук и ног. Для того, чтобы под длинными ногтями не скапливалась грязь, их необходимо аккуратно подстригать 1 раз в 2 недели или чаще по необходимости.*
- *Очень важно мыть руки перед едой, после какой-либо грязной работы, после посещения туалета и различных общественных мест.*
- *Личная гигиена также включает в себя соблюдение гигиены быта — проветривание помещения, содержание рабочего места в чистоте, уход за личной одеждой и постельными принадлежностями, создание благоприятных условий для сна и отдыха.*

Пример режима дня школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

Спасибо за внимание!