

Режим дня школьника

«Опять про режим! Неужели это так важно? Есть более серьезные факторы, которые влияют на здоровье» – достаточно типичное мнение. Ответ на вопрос: «Нужно ли соблюдать режим дня?» – знает каждый человек: «Да, нужно». Однако, в жизни имеется множество поводов к его несоблюдению. И если взрослый человек может справляться с отрицательными последствиями нарушений режима дня, не замечая длительное время ухудшений своего здоровья, то дети реагируют на все отклонения от режима значительно тяжелее, и чем младше ребенок, тем необходимее для него выполнять все требования режима, т.е. здорового образа жизни.

Современные дети испытывают в школе огромную нагрузку. Новые предметы, интенсивная школьная программа, внеклассные занятия, олимпиады, все это может негативно сказаться на здоровье ребенка. Конечно, успеть хочется много, но для того, чтобы не было вреда от насыщенного дня нужно и правильно выбрать нагрузку и придерживаться режима дня. Это, к сожалению, сложно и так ответят многие родители. Особенно, если родители целый день на работе, а их школьник вместо того, чтобы делать уроки сидит за компьютером или смотрит телевизор.

Разумеется, в каждой семье распорядок дня будет своим, однако, составляя его, можно опираться на некоторые универсальные рекомендации.

- Прежде всего, важно помнить, что ребенку и подростку ежедневно необходимо не менее восьми часов сна. Для маленьких детей время сна должно составлять девять-десять часов. Поэтому, рекомендуется регламентировать для школьника время отхода ко сну, с учетом времени, необходимого ему для отдыха.

- Кроме того, дети должны проводить хотя бы два часа в день на свежем воздухе, причем, для них желательно при этом заниматься какой-либо физической активностью.

- Можно с этой целью записать ребенка в какой-либо кружок или группу, где занимаются физическими упражнениями или играми на свежем воздухе, или же просто обеспечить для него возможность ежедневных прогулок. Однако, важно помнить, что в жаркое время года лучше не выходить из дома позже одиннадцати и раньше шести часов вечера.

- Помимо этого, дети должны правильно питаться. В рацион ребенка необходимо включать только здоровую и разнообразную пищу, сократив до минимума или совершенно исключив "фаст-фуд", вредные сладости, и т.п. При этом необходимо отметить, что к полезным сладостям можно отнести мед, горький шоколад, фрукты и так далее.

- И, конечно же, в распорядке дня ребенка должно быть четко отведенное время для приготовления уроков, а также для отдыха по собственному вкусу. Важно подчеркнуть, что ребенку требуется от двух до четырех часов свободного времяпрепровождения. В этот период времени ребенок должен иметь возможность заниматься тем, что ему действительно по душе, вне зависимости от мнения родителей по данному вопросу. Разумеется, речь не идет о занятиях опасных или же противозаконных. Но, в пределах разумного, свободное время ребенка должно принадлежать только ему.