**Как наладить режим дня школьника**

Для поддержания здоровья и успеваемости школьника важно правильно организовать его режим дня.

Соблюдение режима дня дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим, и негативные симптомы, скорее всего, исчезнут сами.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность.

 Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.

Для учеников начальных классов оптимальное время сна – 10-10,5 часов в сутки, причём первоклассникам рекомендуется организовывать дополнительный дневной сон длительностью до 2 часов. В 5-6 классах школьникам необходимо спать около 9,5-10 часов, в 7-8 – от 9 до 9,5 часов. Старшеклассникам достаточно 8-9 часов сна в сутки. На время экзаменов и интенсивных нагрузок продолжительность сна нужно увеличить хотя бы на 1 час в сутки.

Регулярный и полноценный сон подразумевает соблюдение его режима. Для того, чтобы засыпать было легче, рекомендуется ложиться спать и просыпаться каждый день в одно и то же время. После 7 часов вечера стоит ограничить эмоциональные нагрузки – шумные игры, просмотр фильмов. Можно организовать ежевечерний ритуал, например, чтение, прогулка, вечерний душ или ванна. Кровать ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с небольшой подушкой, а комнату необходимо регулярно проветривать.

Грамотная организация рабочего места — условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье. Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур. Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку. Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать. Кроме того, правильно подобранная мебель — один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.

Не менее важен режим питания. Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определённых требований. Ребёнок должен принимать пищу не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции. В течение дня рекомендуется организовывать 4-5 приёмов пищи, перерывы между ними должны составлять не более 3,5-4 часов.

При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Как правило, грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.

ИСТОЧНИК: http://82.rospotrebnadzor.ru