**Режим дня школяра**

**Педагоги нерідко спостерігають, що деяким дітям на уроці важко зосередити увагу на тому, що відбувається в класі. На перший погляд, дитина хвора – до того ж вона скаржиться на головний біль, слабкість, бажання спати. Іноді з’ясовується, що дитина дійсно хвора, але у переважних випадках причина в іншому: вона не дотримується режиму дня, у неї немає певних годин для приготування уроків, їй недостатньо часу для прогулянок, спати вона лягає пізно, бо засиджується біля компютера чи телевізора. Кожний окремий відступ від режиму здається малопомітним, але, коли їх нагромаджується з дня на день все більше, то наслідки таких відступів все більше починають впливати на організм школяра. Хороший відпочинок, виконання режиму дня врятує школяра від головного болю, млявості, постійного почуття втоми. Дитина знову буде уважна , бадьора, матиме позитивні успіхи у навчанні.**

**Здоров'я і фізичний розвиток дітей — одна з головних проблем сім'ї та школи.**

**Здоров'я дітей останні роки має стійку тен­денцію до погіршення.**

**Статистика говорить.**

**Лише 25% школярів залишаються здоровими після першого року навчання в школі.**

**До кінця року худнуть 30% учнів.**

**15% школярів скаржаться на головні болі, втому, сонливість, відсутність бажання вчитися.**

**35% учнів мають різні порушення постави, які посилюються у 2 класі.**

**10% дітей мають порушення зору різної тяжкості.**

 **лише 20% дітей витримують нічний норматив сну.**

**Щодня діти недосипають у середньому1,5 години.**

## ****Розпорядок дня****

**Для школяра правильний режим дня — це основа міцного здоров’я, хорошої працездатності й настрою, який допоможе уникнути перевтоми та забезпечить відмінну успішність.**

**При складанні режиму дня для школяра важливо правильно розподілити навантаження, чергуючи роботу та відпочинок, розумові й фізичні заняття, а також враховуючи звички, характер і стан здоров’я самої дитини.**

 **наводимо режим дня школяра, рекомендований дитячими психологами та гігієністами: Батьки самі можут відкоригувати враховуючи особливості своєї дитини**

**7.00. Підйом.**

**7:00-7:30. Зарядка, умивання.**

**7:30-7: 45. Сніданок.**

**8:30-13:05. Заняття в школі.**

**13:30-14:00. Обід.**

**14: 00-15: 45. Рухливі ігри, прогулянки, проведення часу на свіжому повітрі.**

**15:45-16:00. Полудень.**

**16:00-18:00. Самопідготовка, виконання домашнього завдання.**

**18:00-19:00. Вільний час, відпочинок.**

**19:00-19:30. Вечеря.**

**19:30-20:00. Вільний час, робота по дому.**

**20:00-21:30. Вечірня прогулянка.**

**21:30-22:00. Підготовка до сну.**

**22:00. Сон.**

**Ранок**

**Розрахуйте, скільки часу потрібно вашій дитині, щоб спокійно й без зайвої метушні зібратися в школу і встигнути до початку занять. Це важливий момент правильного розпорядку дня. Як правило, вранці організм прокидається поступово, і поспіх в цей час створить непотрібний стрес.**

**Ранкова зарядка — на ваш розсуд. Проте лікарі, психологи все ж таки наполегливо рекомендують, що свій день школяр повинен звикнути починати з ранкової гімнастики, комплекс вправ для якої підбирається з урахуванням його здоров'я. Її тривалість зазвичай не перевищує 10 хвилин, зміст – п'ять-сім вправ. Гімнастика допомагає дитині остаточно прокинутися, і вона легше включається в подальший навчальний процес.**

### ****Ранкова гігієна****

**Розпорядок дня повинен включати гігієнічні водні процедури. Хороший душ швидко позбавить від сонливості. Душ можна замінити умиванням холодною водою.**

### ****Сніданок****

**Невід’ємний пункт, яким ніяк не можна пожертвувати. Варто запам’ятати, що сніданок для дитини шкільного віку обов’язково повинен бути гарячим і досить ситним. Не менш важливий момент спокою під час поїдання їжі.**

**Під час сніданку атмосфера повинна бути доброзичливою.**

### **Не всім дітям подобається снідати рано вранці, але [сніданок](http://www.epochtimes.com.ua/health/health/zdoroviy-snidanok-v-yaponiyi-indiyi-ta-angliyi-117144.html%22%20%5Ct%20%22_blank) — найважливіший прийом їжі за весь день, і з часом це стане звичкою.**

### ****Дорога до школи****

**Складаючи розпорядок дня для вашого школяра, необхідно врахувати, що шлях від дому до школи повинен являти собою нетривалу ранкову прогулянку. У тому випадку, коли дитину відвозять на машині, варто зупинитися в п’ятнадцяти хвилинах ходьби і подихати свіжим повітрям. Втім, в останньому випадку обов’язково повинні враховуватися погодні умови.**

### ****Час шкільних занять****

**В цей пункт варто віднести обов’язкову присутність другого сніданку. Другий сніданок (на великій перерві) дає дитині 15% від загальної потреби в ккал для успішного навчання в школі.**

### ****Повернення додому****

**В даному випадку повернення додому також має перетворитися на приємну прогулянку.**

**Друга половина дня**

 **Обід**

**В режимі харчування він займає центральне місце, уроки закінчуються в різний час тому і обід відповідно по поверненню зі школи, деякі учні обідають в школі.**

**Більшість дітей відчувають сильну втому після занять, і їм необхідний повноцінний відпочинок. Хорошим виходом з такої ситуації може бути денний сон. Для учнів молодших класів це — необхідність. Для більш дорослих дітей, інший, не менш ефективний і корисний для здоров’я спосіб відновити сили — прогулянка на свіжому повітрі.**

### ****Від обіду до вечері****

**Даний проміжок часу повинен включати в себе:**

**післяобідній сон;**

**часовий відрізок активних ігор;та допомоги по дому дорослим**

**полуденок;**

**підготовку домашнього завдання;**

**вечірній відпочинок.**

# ****Підготовка домашнього завдання****

**Як наші діти готують уроки? Відповідь проста: або сидять за столом до глибокої ночі, намагаючись “дійти до самої суті”, або вправно викачують реферати, або підставляють відповіді з ‘готових ДЗ’ , або–не роблять практично нічого тому , що відволікаються на телебачення, компютерні ігри, спілкування в соціальних мережах..
Який вихід з цієї ситуації? Правильно організувати процес,**

**Є кілька правил, які допомагають ефективно використовувати час на приготування уроків.**

**Правило перше: не сідати за уроки відразу після приходу зі школи. Оптимальний час для засвоєння інформації — з 16:00 до 18:00. коли організм дитини переживає черговий біологічний сплеск активності.**

**На приготування домашніх уроків в режимі дня школярів молодших класів потрібно відвести 1 1/2-2 години, середніх класів - 2-3 години, старших класів 3-4 години. Якщо ж приготування домашніх завдань затягується, то навчальний матеріал погано засвоюється.**

**Правило друге: не починати з самого складного. На складне піде дуже багато часу, щось не вдається, дитина відчуває неуспіх, у неї зникає бажання працювати далі. Варто почати з найулюбленішого, з того, що точно вийде.Письмові роботи чергувати з усними.**

**Правило третє: працювати з перервами. Після 20-30 хвилин інтенсивної роботи учнів молодших класів потрібно зробити 10-хвилинну перерву. Можна включити музику і порухатися, з’їсти яблуко або випити соку. Старшокласники ж повинні робити перерву через 40-45 хвилин. Спроба виконати всі завдання через силу не дає ефекту.**

**Вечір**

**Вечір — час вечері та вільного проведення часу: відпочинок, хобі,допомога по дому, спілкування з друзями тощо.Для правильного розвитку дитини важлива фізична активність. Тривалість прогулянок, рухливих ігор та інших видів рухової активності повинна складати як мінімум 3-3,5 години в молодшому віці і 2,5 години у старшокласників.**

**Сон.**

**Людині необхідно задовольняти відповідно віку потребу у сні, скорочення ж тривалості сну, як відомо, сприяє виснаженню нервової системи, ослабленню здоров’я. Школярі  стають  збудженими, знижується працездатність. Щоб забезпечити достатньо глибокий сон, необхідно привчати дитину лягати спати і вставати завжди в один і той же час- практикувати перед сном 20—30-хвилинні прогулянки на свіжому повітрі. Батьки повинні стежити за тим, щоб дитина лягала спати вчасно: час відходу до сну залежить від часу пробудження вранці. Оптимальний час — 21:00. у старших 22:00 Рекомендована тривалість сну становить: для учнів У 1-4 класів - 10- год., 5-9 класів -9- 9,5 годин, 10-11 класів - 8-9 годин.**

**Пам’ятайте: для школяра правильний режим — це те, що допоможе зберегти здоров’я організму, що розвивається, і зробити важливий крок до вміння організовувати не лише свій поточний день, а й усе життя.**

**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ.**