



Рекомендации для родителей обучающихся по соблюдению режима дня детьми

Уважаемые родители (законные представители) обучающихся!

Составление и соблюдение режима дня - важнейшее условие сохранения здоровья и профилактики разного рода заболеваний. Рекомендации по организации режима дня обучающихся. Гигиенически рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей режим дня, предусматривающий достаточное время для чередования всех необходимых компонентов жизнедеятельности, способствует нормальному росту и развитию детей, сохранению благоприятного эмоционального состояния и интереса к учебной и творческой деятельности, обеспечению устойчивой умственной работоспособности на протяжении всего периода бодрствования.

1. Целесообразно составить режим дня совместно с ребенком.
2. Рекомендуется соблюдать режим дня в учебные, выходные и каникулярные дни. Соблюдение режима дня приводит к возникновению у детей прочных условных рефлексов на время, что оказывает общее здоровьесберегающее воздействие на организм ребенка.
3. При построении режима дня ребенка необходимо учитывать особенности функционирования нервной системы: высокий уровень активности коры больших полушарий в утренние и дневные часы, снижение его после обеда, падение в вечерние часы.
4. Полноценный сон - важнейший компонент режима дня. При дефиците сна отмечаются резкие колебания вегетативной реактивности, значительно снижается работоспособность. Длительное недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам.
5. Рекомендуемая продолжительность сна меняется с возрастом и составляет для детей 7—10 лет— 11—10 часов, 11—14 лет— 10—9 часов, 15—17 лет — 9,0—8,5 часов.
6. При возможности необходимо включить в режим дня послеобеденный сон продолжительностью 1 час, особенно в период адаптации к школе.
7. Рекомендуется ложиться спать и вставать в одно время в выходные и в будние дни: — обучающимся 1-4-х классов не позднее 21 часа; обучающимся 5-9-х классов не позднее 22:00 часов; обучающимся 10-11-х классов не позднее 23 часов.
8. Не менее чем за час до сна не рекомендуется использовать устройства, оснащенные экраном.
9. В режиме дня рекомендуется предусматривать 5-6-разовое питание. Интервалы между приемами пищи детей и подростков рекомендуется делать не менее 3 часов, но не более 4 часов. На соблюдение данной нормы направлена организация горячего питания обучающихся в школе.

10. Рекомендуемая продолжительность суточной двигательной активности от умеренной до высокой интенсивности составляет не менее 60 минут в день.

11. Перед началом выполнения домашних заданий, после их выполнения и перед сном детям рекомендуется прогулка на воздухе.

12. Для обучающихся до 7 лет ежедневная общая продолжительность пребывания на воздухе составляет не менее 3 часов, старше 7 лет не менее 2 часов. В режиме дня выходных дней и каникулярных периодов рекомендуется максимальное пребывание детей на воздухе и повышение их двигательной активности.

13. Начинать выполнять домашние задания рекомендуется после обеда и 1,5-2-часового отдыха, с учетом дневной динамики умственной работоспособности во время повышения интенсивности функциональной деятельности всех систем организма (16:00 – 18:00). Обучающимся второй смены рекомендуется выполнять домашние задания в первой половине дня после утреннего завтрака. Приготовление уроков рекомендуется начинать в одни и те же часы и через 35—45 минут занятий делать перерыв не менее 10 минут.

14. Не рекомендуется родителям обучающихся перегружать детей дополнительными учебными заданиями. Целесообразно ограничивать общее время приготовления уроков и заботиться о положительном эмоциональном настрое.

15. В режиме дня рекомендуется предусматривать свободное время, которое ребенок использует согласно своим интересам от 1 до 2,5 часов в зависимости от возраста ребенка.

16. Время, проводимое с устройствами, оснащенными экраном, следует регламентировать по продолжительности так, чтобы в суммарном отношении оно не превышало 2 часов.

17. В период подготовки к экзаменам рекомендуется соблюдать привычный для обучающегося режим дня, в том числе время пробуждения и отхода ко сну, 5-6-разовое питание, пребывание на свежем воздухе, двигательную активность.

18. Через каждые 45 минут занятий рекомендуется организовывать перерывы продолжительностью 10-15 минут, для поддержания работоспособности рекомендуется выполнение упражнений для снятия статического и зрительного напряжения, проветривание помещения.

19. После 2,5-3 часов занятий по подготовке к экзаменам рекомендуется второй завтрак и отдых на воздухе. После отдыха занятия продолжаются в течение 3 часов. Затем следуют обед и 2,5-3-часовой отдых (сон, прогулка). В 16 часов занятия возобновляются на 2-3 часа.

20. Для профилактики экзаменационного стресса обучающимся необходима полноценная информация о процедуре экзамена, способах профилактики и снятия тревожности, об использовании различных способов занятий, делающих подготовку к экзаменам эффективнее, психологическая поддержка со стороны родителей, в случае необходимости - со стороны педагогов, психологов.