

Распорядок здоровья

От того, насколько правильно организован режим дня ребёнка, зависят его состояние здоровья, физическое развитие и работоспособность. Поэтому очень важно, чтобы ваши дети чётко знали, в какое время дня и чем они должны заниматься.

При выполнении в одно и то же время в определённой последовательности отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Поэтому необходимо строго придерживаться определённого времени подъёма и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приёмов пищи.

Врачи по медицинской профилактике предлагают один из вариантов распорядка дня школьника. При этом следует учитывать, что пример дан для практически здоровых детей. Если у вашего ребёнка ослабленное здоровье, имеется какое-либо заболевание, то режим дня должен быть подобран индивидуально.

7.30 – Подъём. Гигиенические и водные процедуры.

Не поддавайтесь на уговоры ребёнка еще понежиться в постели – лишние 10-20 минут пользы не принесут, зато потом придётся в спешке собираться или же выскакать из дома без завтрака.

7.45 – Завтрак. Перед выходом из дома обязательно нужно позавтракать. Даже если спросонья есть совсем не хочется, слегка перекусить и попить чай всё же следует.

8.30 – Занятия в школе.

14.00 – Обед. К этому времени, как правило, занятия в школе заканчиваются, и ребята расходятся по домам. Обычно обеденным временем считается промежуток с 14.00 до 15.00 часов.

14.30 – 17.00 – Отдых, прогулка.

После обеда лучше немного, хотя бы полчаса, отдохнуть: спокойно полежать, почитать книгу, послушать музыку. А потом можно идти во двор погулять: даже зимой, когда рано темнеет, в это время еще светло.

Запомните, детям обязательно нужно ежедневно гулять на свежем воздухе!

17.30 – 18.00 – Ужин. Полчаса даётся на то, чтобы, вернувшись с прогулки, спокойно снять верхнюю одежду, переодеться в домашнюю, вымыть руки, почистить обувь, разогреть ужин (если дома ещё никого нет).

18.00 – Выполнение домашних заданий. Сколько времени займет подготовка к урокам, точно определить сложно – это зависит от того, как много задано, насколько эти задания сложные.

20.00 – Личное время посмотреть телевизор, окунуться в виртуальность и проверить социальные сети, почитать книгу или поиграть.

21.30 – Подготовка ко сну. Обязательно нужно умыться, почистить зубы, даже если не хочется.

22.00 – Отбой. Не стоит позволять детям сидеть у телевизора или за гаджетами до полуночи, ведь завтра снова рано вставать, а чем позже ляжет ребёнок, тем мучительнее будет пробуждение. А самое главное, сокращение сна может привести к появлению различных заболеваний.