

## Каким должен быть распорядок дня школьника

### Режим дня школьника – начало дня



#### Зарядка

С чего же должен начинаться день для школьника? С зарядки. Обрати своё внимание на само название процедуры – зарядка, то есть действие, которое зарядит энергией на целый день и поможет подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня, к учёбе в школе. Так, что зарядка обязательно должна присутствовать в правильном режиме дня, причём именно с утра. Для утренней физ. зарядки старайся выбирать упражнения, которые бы задействовали все группы мышц, но помни, что мышцы брюшного пресса, мышц тела, рук и ног – обязательно нуждаются в нагрузке. Также обязательны упражнения на гибкость. Желательно зарядку закончить бегом и прыжками. Также помни о том, что для разного возраста, зарядка должна быть разной продолжительности – от 10 минут до 30 минут. Также с возрастом необходимо увеличивать постепенно сложность упражнений и скорость их выполнения. Также очень важно, чтобы во время физических занятий был приток свежего воздуха в помещение (в идеале зарядка выполняется на свежем воздухе, на улице).



#### Водные процедуры

Следующим пунктом в режиме дня школьника должны быть водные гигиенические процедуры. Для тебя очень важно принять после физических упражнений душ. Также душ с утра хорош тем, что он быстро избавит от сонливости и подготовит к сложностям предстоящего дня. Постепенно температуру воды при приёме душа необходимо снизить с 30 до 20 градусов. Душ - хорошее закаливающее средство. Также, со временем можно перейти к контрастному душу. Если утренний душ в распорядке дня ну никак не помещается, то необходимо, хотя бы умывание холодной водой, которое тоже очень неплохо прогоняет сонливость.



### **Завтрак**

Несмотря на то, что многие очень неохотно кушают с утра, а то и вовсе отказываются от завтрака, исключать его из режима дня нельзя ни в коем случае. Более того, завтрак должен быть горячим и достаточно плотным. Помните, что завтрак должен обеспечивать в режиме питания четверть от потребностей школьника в еде за день. Также важно, чтобы завтрак проходил в спокойной, тихой (никакого телевизора) и доброжелательной обстановке. Всего для ребёнка-ученика суточная калорийность должна составлять 2300 ккал.

### **Идём в школу**

Путь до школы должен сочетаться с непродолжительной утренней прогулкой. Если школа находится недалеко, то можно весь путь до неё проделать пешком. Если же тебя возят в школу на машине, то можно останавливаться недалеко от неё, минут за 10-15 прогулочного шага, и уже до самой школы идти пешком.



### **День - занятия в школе**

В режиме питания школьника на день обязательно должен быть предусмотрен второй завтрак, который ученик должен получить в школе. Второй завтрак должен обеспечить 10-15% потребностей ккал школьника.

### **Дорога домой**

Её, как и утреннюю дорогу в школу обязательно необходимо совместить с лёгкой прогулкой. Дневная прогулка должна быть включена в распорядок дня каждого школьника.

### **Обед и вторая половина дня**



### **Обед в распорядке дня для школьника**

Обед должен приходиться в распорядке дня примерно на 13.00 и заканчиваться в 13.30. Помни, что обед в режиме дня занимает едва ли не центральное место. В обед школьник должен получить 40% своей суточной нормы ккал.



### **Время для активных игр на свежем воздухе**

После того, как ты вернулся из школы, пообедал и немного отдохнул после обеда, настает время для подвижных игр. Желательно, чтобы такие игры были действительно подвижными и проходили на свежем воздухе. Если дело происходит зимой, то игры на улице всё равно необходимо, хотя и должно быть пребывание на улице сокращено по сравнению с летними месяцами.

### **Полдник**

Полдник должен проходить с 16.00 до 16.15. Он необходим перед тем, как ты сядешь готовить домашнее задание.



### **Готовим домашние задания**

С 16.00 до 18.00 в биологическом режиме организма наступает второй оптимальный период времени для приготовления домашнего состояния. Первый период, более интенсивный, наступает в первой половине дня, а второй во второй половине менее интенсивный, но всё же период повышенной работоспособности. Поэтому с 16.30 до 17.30 ты должен делать уроки, так как это очень благоприятное для этого время.

## Вечерний отдых

После того, как сделаны все домашние задания, перед ужином очень полезна будет небольшая прогулка на свежем воздухе. Можно прогулку заменить спокойными играми или занятиями на твоё усмотрение дома. Проводится с 17.30 до 19.00.



**Ужин**

За ужином, даже если за завтраком или обедом этого не позволяли обстоятельства, обязательно должна собираться вся семья. Ужин должен быть немного легче, чем завтрак и за ним ты должен получить порядка 20 – 25% потребностей ребёнка школьного возраста ккал в день. Ужин должен быть не позже 19.00.



**Время перед сном в распорядке дня школьника**

После того, как в соответствии с режимом дня прошёл ужин, должно наступить время для спокойных занятий дома. Это может быть и чтение книги, и всё, что угодно. Всего отведи на это 30 минут, вполне достаточно.

## Готовимся ко сну

С 20.00 до 20.30 ты должен подготовиться ко сну. Что сюда входит: гигиенические процедуры, подготовка одежды и школьных принадлежностей на следующий день и т.д. На это в режиме дня отводится всего полчаса, но и этого вполне достаточно.



**Сон**

Это один из важнейших факторов, который влияет на работоспособность в школе. Во время сна снижается уровень активности всех физиологических процессов, только мозг продолжает работать, переваривая и раскладывая по полочкам всю информацию, полученную за день. Именно поэтому сон так

важен – он является логическим завершением достаточно трудного дня. Сон должен быть достаточной глубины и продолжительности. Современный школьник, который в течение дня получает достаточно большие нагрузки, должен спать не менее 9-10 часов. Для того, чтобы по утрам ты легко просыпался, а по вечерам легко засыпал, необходимо привыкнуть вставать и ложиться в одно и то же время. Вот для этого нужен распорядок дня, вот поэтому так важно не нарушать режим ни днём, ни вечером. Следи за тем, чтобы даже в зимнее время, комната перед сном была хорошо проветрена (в зимнее время это просто необходимо сделать заблаговременно). Нормальной температурой комнаты, которая обеспечит глубокий и здоровый сон после трудного дня, является 18°C. Не засиживайся допоздна, так как у очень многих детей школьного возраста из-за неправильного режима дня наблюдается хроническое недосыпание, которое может привести к переутомлению и невротическим расстройствам.